

Vollkost

Montag	Frühstück: Rührei mit Vollkornbrot, Tomatenscheiben, Apfelsaft Mittagessen: Gegrilltes Hähnchenbrustfilet, Kartoffelpüree, gedünstete Erbsen, Karotten Abendessen: Linsensuppe, Vollkornbrötchen, gemischter Salat mit Joghurt-Dressing
Dienstag	Frühstück: Joghurt mit Müsli und Beeren, ein Vollkorn-Croissant Mittagessen: Schweinefilet, Bratkartoffeln, Brokkoli Abendessen: Hühnersuppe mit Gemüse, Vollkornbrot, Gemüsesalat
Mittwoch	Frühstück: Rührei mit Speck, Toast, frisch gepresster Orangensaft Mittagessen: Rinderroulade, Rotkohl, Kartoffelklöße Abendessen: Gemüsecremesuppe, Vollkornbrot, Käseplatte
Donnerstag	Frühstück: Pfannkuchen mit Ahornsirup, ein Glas Milch Mittagessen: Lammkoteletts, Herzoginkartoffeln, Rahmspinat Abendessen: Kürbiscremesuppe, Vollkornbrot, Obstsalat
Freitag	Frühstück: Rührei mit Käse, Brötchen, Tomatensaft Mittagessen: Schweinebraten, Sauerkraut, Knödel Abendessen: Gemüsesuppe, Vollkornbrot, Obstsalat
Samstag	Frühstück: Käseomelett, Vollkornbrot, frisch gepresster Orangensaft Mittagessen: Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Reis Abendessen: Tomatensuppe, Vollkornbrot, gemischter Salat
Sonntag	Frühstück: Pancakes mit frischen Früchten, ein Glas Milch Mittagessen: Rinderbraten, Spätzle, grüne Bohnen Abendessen: Kürbis-Karottensuppe, Vollkornbrot, Käseauswahl